

#MUISTISOPPA - AIVOT TERÄVIKSI, MUISTI VIRKEÄKSI! TULE MUKAAN AIVO- JA MUISTITERVEYDEN RYHMÄTOIMINTAAN!



**Tule mukaan!**

Kaipaatko vinkkejä aivojen terveyden ylläpitämiseen? Haluatko oppia harjoituksia, jotka auttavat pitämään muistin virkeänä? Tule mukaan **#Muistisoppa-tapahtumaan**, jossa saat kattilasta juuri sitä, mitä aivosi tarvitsevat!

### **Tapaamiskerrat sisältävät:**

- Neljä innostavaa tapaamista, joissa pureudumme aivojen ja muistin terveyden saloihin.
- Selkokielen ja helppotajuinen sisältö, joka sopii kaikille osallistujille.
- Asiantuntevat ohjaajat jakavat käytännön vinkkejä ja neuvoja aivojen ja muistin hyvinvoinnin tukemiseksi
- Harjoituksia ja toiminnallisia tehtäviä, jotka auttavat pitämään aivot virkeinä ja muistin kirkkaana.

### **Ajankohta ja paikka:**

Päivä: **KESKIVIIKKOISIN 30.8., 27.9., 25.10., 29.11**

Aika: **10-11.30**

Paikka: **Kampin Palvelukeskus, Salomonkatu 21 B, Helsinki**

Paikkoja on rajoitetusti, joten ilmoittaudu mukaan mahdollisimman pian.

**Voit ilmoittautua soittamalla tai laittamalla viestiä numeroon 0400 25 0404**

#Muistisoppa - aivojesi ja muistisi hyväksi!

**Lämpimästi tervetuloa!**

**Lisätietoa :**

[www.mukes.fi](http://www.mukes.fi)



#MÄLUSUPP - TERALE AJULE, ERGUTATUD  
MÄLULE! TULE OSALEMA AJU- JA  
MÄLUTERVISE RÜHMATEGEVUSES!



**Tule kaasa!**

Kas vajad näpunäiteid aju tervise hoidmiseks? Soovid õppida harjutusi, mis aitavad hoida mälu erksana? Tule #mälusupp kohtumisele, kus saad just seda, mida su aju vajab!

### **Kohtumised sisaldavad:**

- Neli innustavat kohtumist, kus süveneme aju ja mälu tervise saladustesse.
- Kergesti mõistetav sisu, mis sobib kõigile osalejatele.
- Asjatundlikud juhendajad jagavad praktilisi näpunäiteid aju ja mälu heaolu toetamiseks.
- Harjutused ja praktilised ülesanded, mis aitavad hoida aju erksana ja mälu teravana.

### **Kuupäev ja asukoht:**

Päev: **KOLMAPÄEVITI 30.8., 27.9.; 25.10., 29.11**

Aeg: **10.00-11.30**

Asukoht: **Kampin Palvelukeskus, Salomonkatu 21 B, Helsinki**

Kohtade arv on piiratud, seega registreeru võimalikult kiiresti.

**Registreeru helistades või saates sõnumi järgmisele numbrile:  
0400 25 0404**

#Muistisupp - sinu aju ja mälu heaks!

**Olete väga teretulnud!**

**Lisainformatsioon :**

**[www.mukes.fi](http://www.mukes.fi)**



#MEMORYSOUP - SHARPEN YOUR BRAIN,  
KEEP YOUR MEMORY ACTIVE! JOIN OUR  
GROUP ACTIVITIES FOR BRAIN AND MEMORY  
HEALTH!



**Join us!**

Are you looking for tips on maintaining brain health? Do you want to learn exercises that help keep your memory sharp? Join the #MemorySoup event, where you'll get exactly what your brain needs from the pot!

**The sessions include:**

- Four inspiring meetings where we delve into the secrets of brain and memory health.
- Clear and easy-to-understand content suitable for all participants.
- Knowledgeable instructors sharing practical tips and advice to support brain and memory well-being.
- Exercises and interactive tasks to keep your brain alert and your memory sharp.

**Date and Location:**

Day: **Wednesdays, August 30th, September 27th, October 25th, November 29th**

Time: **10:00 AM - 11:30 AM**

Venue: **Kampin Palvelukeskus, Salomonkatu 21 B, Helsinki**

Spaces are limited, so please register as soon as possible. **You can register by calling or sending a message to the following number: 0400 25 0404.**

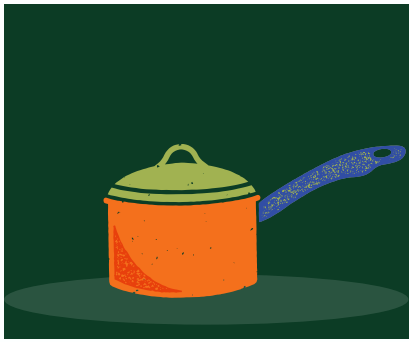
#MemorySoup - for the health of your brain and memory!

**Warmly welcome!!**

**Information :**

**[www.mukes.fi](http://www.mukes.fi)**





#МОЗГОВОЙ СУП - ОСТРЫЙ РАЗУМ,  
БОДРАЯ ПАМЯТЬ! ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К  
ГРУППОВЫМ МЕРОПРИЯТИЯМ ПО  
ЗДОРОВЬЮ МОЗГА И ПАМЯТИ!

**Присоединяйтесь!**

Ищете советы по поддержанию здоровья мозга? Хотите научиться упражнениям, которые помогут сохранить ясность памяти? Присоединяйтесь к мероприятию #Muistisoppa, где вы получите именно то, что нужно вашим мозгам!

### На встречах вы получите:

- Четыре захватывающие встречи, где мы углубимся в тайны здоровья мозга и памяти.
- Простой и понятный материал, подходящий для всех участников.
- Опытные инструкторы поделятся практическими советами и рекомендациями для поддержания здоровья мозга и памяти.
- Упражнения и практические задания, которые помогут сохранить активность мозга и ясность памяти.

### Дата и место:

День: каждую среду, **30 августа, 27 сентября, 25 октября, 29 ноября**

Время: **10:00-11:30**

Место: **Kampin Palvelukeskus, Salomonkatu 21 B, Хельсинки**

Количество мест ограничено, поэтому зарегистрируйтесь как можно скорее.

**Вы можете зарегистрироваться по телефону или отправить сообщение на номер 0400 25 0404**

#Muistisoppa - для здоровья вашего мозга и памяти!

**Добро пожаловать!**

**Lisätieto :**

**[www.mukes.fi](http://www.mukes.fi)**

